



ほけんだより

NO.12

桐生市立中央中学校・保健室 2020年1月8日

新しい年がスタートしました。
冬休みは元気に過ごせましたか？
みなさんが規則正しい生活を心がけて、体と心が健康で
充実した1年が過ごせますように。



1月保健目標 かぜとインフルエンザの予防をしよう

かぜ・インフルエンザの予防



こまめに手を洗う



うがいをする



マスクを着用する



こまめに換気をする



十分な睡眠・栄養をとり、過度な
運動をして免疫力を高める



自分用の清潔な
ハンカチ・タオルを使う



加温をする

*** 自分で使用するマスクは家から持参しましょう。**

